

# DOSSIER : MON 1<sup>er</sup> MARATHON

## Chapitre 1 : l'entraînement



*Si vous avez opté pour le marathon en 2006, c'est que, a priori, vous courez depuis quelque temps et que vous avez déjà participé à un 10 km voire à un 20 km ou à un semi-marathon la saison dernière. Donc, les plans d'entraînement, vous savez ce que c'est puisque vous les côtoyez depuis vos débuts dans la course à pied.*

On ne va pas insister sur la définition ou le choix d'un plan, d'autant qu'il y en a un certain nombre à votre disposition sur le site du Running Club. Vous pouvez vous y référer en fonction de vos besoins et objectifs. Mais avant de vous attaquer au marathon, une distance d'une autre dimension, il y a un certain nombre de choses à savoir et de précautions à prendre pour que la course ne se transforme en pas en chemin de croix.

### **Avant de s'attaquer à la distance reine, il faut s'entraîner sérieusement.**

Mais ça, sur le Running Club, vous le savez bien. Donc, vous avez votre plan que vous suivez le plus fidèlement possible. Quelques entorses à ce plan (une ou deux séances ratées de temps en temps) ne sont pas dommageables dans la mesure où vous avez bien travaillé le fondier cet hiver et que votre objectif n'est pas de réaliser une super performance.

### **Avant de vous lancer dans une préparation sérieuse, faites deux choses importantes :**

- un examen médical complet et en profondeur qui vous donnera des indications essentielles sur votre santé physique.
- un test d'effort qui déterminera votre état de forme et vous servira à définir votre programme de préparation et donc votre objectif. Inutile de vous fixer un temps trop ambitieux si votre forme ne suit pas...

# MON 1<sup>er</sup> MARATHON

# MON PREMIER MARATHON

## **Pendant votre préparation, veillez à respecter quelques consignes de base ::**

- un style et une hygiène de vie sains, avec des repas équilibrés, à heures fixes, une alimentation la plus saine possible, des périodes de sommeil suffisantes, et un rythme régulier. L'alcool, le café à forte dose et le tabac ne sont pas vos meilleurs alliés, donc éliminez tout ce qui peut être un handicap dans votre préparation et pour votre santé.

## **Sur le plan de l'entraînement, respectez quelques fondamentaux :**

- Respectez votre programme et ne rallongez pas les séances même si vous vous sentez en forme, car c'est contre-productif. L'objectif est d'être en forme le jour J pas un mois avant...
- Respectez les périodes de repos indiquées car elles sont fondamentales pour trouver la forme.

## **Dans le cadre de votre préparation :**

- vous pouvez refaire un test d'effort toutes les 3 à 4 semaines, pour voir où vous en êtes. Cela peut vous aider à hausser un peu le rythme si vous êtes en progrès ou, au contraire, à lever le pied si vous êtes en méforme.
- Nous vous conseillons de participer à une compétition intermédiaire, 20 km ou semi-marathon, pour situer votre état de forme et adapter la 2<sup>e</sup> partie de votre entraînement en fonction de cette course. Vous pouvez ainsi viser plus haut ou, au contraire, si vous êtes loin de votre top, ne viser que l'arrivée.
- Cette compétition a aussi l'avantage de vous décharger de la pression liée à l'objectif suprême.

## **La dernière semaine :**

- Veillez en particulier à la période de "décélération-récupération" dans cette semaine précédant la course. Vous ne rattraperez pas votre retard de préparation ou votre déficit d'entraînement en augmentant les charges de travail, c'est inutile de forcer. Cette semaine est consacrée à recharger les accus. Il faut bien se concentrer sur le jour J ou, carrément, se fixer une nouvelle échéance si vous sentez que vous ne vous êtes pas bien préparé.
- Méfiez-vous tout de même : à l'approche de l'échéance, de nombreux coureurs perdent confiance et se disent qu'ils ne seront jamais prêts car ils ont besoin d'être rassuré. C'est souvent une fausse impression. Il faut donc bien vous connaître pour savoir où vous en êtes...

## **Tout au long de la préparation :**

- Prenez le temps de faire des étirements après chaque séance pour bien récupérer et améliorer votre rendement musculaire sur la durée.